

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA POTENSI
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
KELURAHAN RAMPAL CELAKET**

Proposal Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH:

CAHYANING BERLIAN KUMALA CHERLY

201510490311103

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**



**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA POTENSI
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
KELURAHAN RAMPAL CELAKET**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH:

CAHYANING BERLIAN KUMALA CHERLY

201510490311103

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2019**

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA POTENSI
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
KELURAHAN RAMPAL CELAKET**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

CAHYANING BERLIAN KUMALA CHERLY

201510490311103

Skripsi ini Telah Disetujui

Diujikan Pada Maret 2019

Penguji I



Nungki Marlian Y, SST. Ft. M. Kes

NIDN. 0706078706

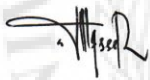
Penguji II



Kurnia Putri U S.Ft, Physio, M.Biomed

NIDN. 0701109202

Penguji III



Anita Faradilla R, S.Fis, M.Kes

NIP. 190318021993

Penguji IV



Ali Multazam, S.Ft. Physio. M. Sc

NIDN. 0714049102

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Faiz Ruhyanudin, M. Kep., Sp. Kep. MB

NIP. 11203090391

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan nikmatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Lansia Potensi Hipertensi di Posyandu Lansia Rampal Celaket” dengan penuh berkah hingga akhir. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW, para sahabat, seluruh keluarganya dan para perantara agama, alhamdulillah jazahumullahukhoiron. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari dalam menyusun skripsi ini banyak pihak yang turut membantu kelancaran. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Fauzan, M.Pd selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Faqih Ruhyandudin, M. Kep.,Sp. Kep. MB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Atika Yulianti SST. Ft., M. Fis selaku ketua Program Studi S1 Fisioterapi yang selalu memberikan arahan dan semangat
4. Ibu Nungki Marlian Y. SST. Ft, M.Kes sebagai pembimbing I yang selalu sabar menghadapi setiap kebingungan dan ketidakjelasan saya. Terimakasih semangat yang selalu Ibu berikan
5. Ibu Kurnia Putri Utami. S.Ft., M.Biomed., Physio sebagai pembimbing II yang pasti akan meluangkan waktu kapan pun ketika beliau kosong. Walaupun setelah mengajar dan masih kecapean. Beliau selalu bersedia menerima konsultasi saya.
6. Semua staf Program Studi Fisioterapi yang telah membantu kelancaran dalam mengurus berkas-berkas yang dibutuhkan mahasiswa dalam menyusun skripsi
7. Kepada seluruh perangkat Kelurahan Rampal Celaket yang menjembatani kami dengan Lansia. Sangat welcome dan ramah saat kami datang
8. Kepada ketua lansia dan seluruh anggota lansia RW.05 yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kepada Mami yang selalu membuat aku nangis kalau rindu. Terimakasih masakan yang penuh dengan vitaminnya, terimakasih semangat nya. Tanpa mu mam, mungkin Cherly yang sekarang tidak akan sesemangat dan sekuat ini.
10. Kepada Papi yang selalu tegas, sering ceramahin aku tak lupa disertai dengan Hadist-Hadist, ingatin Sholat dan Dzikir, orang yang paling logis dikeluarga
11. Kepada Alm. Ahmad adikku yang tidak pernah aku lihat sebelumnya, setelah aku menyebut namamu dek serasa kamu bantu aku.
12. Kepada Aliza teman kosku yang selama ini selalu memegang tangan dan memeluk erat tubuhku saat tidur.
13. Kepada “seng penting budal” squad (Uyun dan Ully) yang selalu saling support aku. Saling menyemangati ketika lagi down, punya semangat juang yang tinggi demi membanggakan orang tua.
14. Kepada Dila dan Mila yang selama ini selalu jadi yang paling support aku, teman “kesana-kemari” ku, semangat atas perjuangan kalian masing-masing.

15. Kepada Molly, Miya, Mak Diyah, dan Nelda yang selalu bikin ketawa, tim terrecehkuh
16. Kepada teman-teman Fisioterapi 15-B ku yang selama 3 tahun sekelas bersama dengan segala suka dan duka. Semoga kalian sukses rek
17. Kepada Isyfi sahabat SMA ku, yang telah menuntunku dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang, ah aku rindu
18. Kepada semua teman-temanku yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu disini.

Atas segala bantuan pihak-pihak yang diatas penulis mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya semoga bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Tabel	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Lanjut Usia	11
B. Tekanan Darah.....	15
C. Hipertensi.....	20
D. <i>Brisk Walking Exercise</i>	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Kerangka Kerja Penelitian (Frame Work).....	31

C. Populasi, Sampel dan Sampling	32
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	34
F. Tempat Penelitian	35
G. Waktu Penelitian.....	35
H. Etika Penelitian.....	35
I. Instrumen Penelitian	36
J. Prosedur Pengumpulan Data	37
K. Analisis Data.....	39
 BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	41
A. Analisis Univariat	41
B. Analisa Bivariat	44
 BAB VI PEMBAHASAN	47
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	47
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Implikasi Untuk Fisioterapi	55
 BAB VII PENUTUP	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

1.1 Keaslian Penelitian

6

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO pada Tahun 2013

19

Tabel

4.1 Definisi Operasional

35

Tabel 5.1

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Responden Posyandu Lansia Rampal Celaket

43

Tabel 5.2

Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Lansia Posyandu Rampal Celaket

44

Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS

45

Tabel 5.4 Hasil Uji Pengaruh *Brisk Walking*

Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Potensi Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Rampal Celaket

45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Teknik Brisk Walking Exercise</i>	26
-------------------	--	----



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Karakteristik Resonden Berdasar Usia

DiPosyanduLansiaRampalCelaket..... 41

Diagram 5.3KarakteristikRespondenBerdasar

Pekerjaan di PosyanduLansiaRampalCelaket..... 42

Diagram 5.2KarakteristikRespondenBerdasar

JenisKelamin di PosyanduLansiaRampalCelaket 43



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	28
Bagan 4.1 Desain penelitian <i>one group pretest-post test design</i>	30
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standart Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 Analisis Data SPSS

Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Seminar Proposal Penelitian Dan Skripsi

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi

Lampiran 9 Curriculum Vitae



DAFTAR PUSTAKA

- Anggara dan Prayitno;(2013); Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012; *Jurnal Ilmiah Keperawatan*: 20-25
- Abdullah;(2005); Populasi Hipertensi pada Lansia
- Anggraini, dkk;(2008); Paktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi;Riau:Laporan Penelitian Fakultas Kedokteran
- Avynkaren;(2012); *Brisk Walking Exercise Technic*; Bali:student.unud.ac.id
- Buku Ajar Penjasorkes;(2010);Teknik Jalan Cepat.
- Corwin;(2009); *Brisk Walking* terhadap Hipertensi
- Dalimartha;(2008); Care your self, hipertensi; Jakarta: Penebar Plus.
- Darmojo dan Martono;(2004); Buku ajar geriatrik; Jakarta: Balai Penerbit FK UI
- Diana, Ayu;(2016); Pengaruh Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Kategori II di PUSKESMAS Ngresep; Semarang
- Effendi;(2009); Definisi Lanjut Usia; Buku Ajar Geriatri; Jakarta:Salemba Medika
- Fatimah;(2010); Perubahan Pada Lansia; *jurnal lanjut usia*:6-11
- Gray, H;(2005); *Kardiologi Edisi IV*; Jakarta: Erlangga.
- Jain;(2011);Penyebab Hipertensi; Solo:eprints.ums.ac.id
- Junaidi;(2011); Regulasi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi; Surabaya: e-journal.unair.ac.id
- Kaplan;(1999); Faktor Risiko Hipertensi
- Kemenkes;(2013);Riset Kesehatan Dasar; Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI;(2015); Data jumlah lansia; Jakarta.
- Khomarun., Wahyuni, dan Nugroho;(2013); Pengaruh aktifitas jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu lansia Desa Makam Haji; *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Vol 2*
- Kowalski, R.E;(2010); Terapi Hipertensi Program Delapan Minggu Mengurangi Tekanan Darah dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami; Bandung:Mizan Pustaka
- Kusumawati, Jajuk, Nur Hidayat, Eko Ginanja;(2016); Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis; Vol. 16 No. 2: 46-51

Maryam, R. Siti dkk;(2008);Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya; Jakarta: Salemba Medika.

Nina;(2007); Fisiologis Aktifitas Fisik

Nugroho;(2018); Penurunan Fungsi Pada Lansia; Manado:Jurnal Keperawatan Vol. 6

Notoatmodjo, S;(2010). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta

Nurjanah, Adha;(2012); Hubungan Antara Lama Hipertensi Dengan Angka Kejadian Gagal Ginjal Terminal di RSUD Dr. Moewadi; Surakarta

R. Anchala, N. K. Kannuri, H. Pant et al.;(2014) Hypertension in India: a systematic review and meta-analysis of prevalence, awareness, and control of hypertension;*Journal of Hypertension* vol. 32

Sadock;(2007);Penyakit Yang Paling Sering Diderita Lansia; Lampung:digilib.unila.ac.id

Sari, Indah Kumala;(2009); Tujuh Penyakit Kronik Degeneratif Pada Lansia; surabaya:Jurnal Epidemiologi Vol.5

Sheps;(2005); Aktifitas Fisik terhadap Hipertensi

Sudoyo et al;(2010); Faktor-Faktor Yang Mempengaruh Tekanan Darah; Jakarta:EGC

Sukarmin, E. N; (2013). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi melalui Brisk Walking ; *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol 16 , 33-39

Suyono;(2001); Intervensi Hipertensi

Syatria;(2006); Frekuensi Intervensi

Utami , Gamy Tri. Wasisto Utomo. Dan Mustika Rioluta; (2014); *Analisis Tekanan Darah Lansia Yang Melakukan Kegiatan Olahraga Jalan Pagi*;Riau

Waty, Merda dan Harris Hasan;(2011); Prevalensi Penyakit Jantung Hipertensi pada Pasien Gagal Jantung Kongestif di RSUP H. Adam malik; Medan

Willy, Tjin;(2018); Faktor yang Meningkatkan Hipertensi

